

i konieczne potrzeby społeczne w tym zakresie. Działalność tej docelowej placówki otwiera szerokie możliwości skutecznego wspomagania Gminnej Komisji ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w działalności na rzecz profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych i narkotykowych oraz przeciwdziałania przemocy w rodzinie - zadań, które wynikają bezpośrednio z **ustawy z dnia 26.10.1982r. - o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi**,

- 2) współpraca z Ośrodkiem Pomocy Społecznej, Policją, Sądem, Placówkami Oświatowymi, Specjalistycznymi Placówkami Poradnictwa i Lecznictwa Odwykowego.

Wskaźniki:

- 1) zmniejszenie skali zjawiska przemocy i agresji, przeciwdziałanie uzależnieniom, pomaganie osobom dorosłym i dzieciom w przezwyciężaniu trudności życiowych.
- 2) liczba utworzonych grup samopomocowych, terapeutycznych, socjoterapeutycznych i grup wsparcia,
- 3) ilość osób którym udzielono pomocy w prawidłowym kształtowaniu się i rozwoju osobowości, uczenie umiejętności rozpoznawania i uświadamiania sobie własnych potrzeb psychicznych, uodparnianie na negatywne wpływy środowiska, uczenie umiejętności rozpoznawania presji społecznych, uczenie zaspokajania własnych potrzeb bez pomocy środków zmieniających świadomość, pokazywanie i uczenie alternatywnych form spędzania czasu wolnego, wprowadzanie elementów treningu interpersonalnego – tworzenie poprawnych relacji w grupie, naukę nawiązywania kontaktów z innymi ludźmi, rozwój psychologiczny - zwiększanie świadomości samego siebie, naukę reguł dobrej komunikacji itd.

Cel 7: Aktywizacja ludzi starszych, a także „wykorzystanie potencjału osób starszych na rynku pracy - wiedzy, umiejętności i doświadczenia życiowego, dla rozwoju gospodarczego i społeczności lokalnej.”

Działania:

- 1) prowadzenie działań informacyjno-edukacyjnych na temat aktywizacji osób starszych:
 - wykłady, seminaria, pogadanki,
 - potrzeba samokształcenia,
 - potrzeba poznawania środowiska,
 - potrzeba poszerzania wiedzy i umiejętności,
 - potrzeba wykonywania społecznie użytecznych działań,
 - potrzeba bycia uznanym za część społeczeństwa, grupy,
 - potrzeba wypełnienia wolnego czasu (ośrodki opieki dziennej),
 - potrzeba utrzymywania więzi towarzyskich,
 - potrzeba stymulacji psychicznej i fizycznej,
 - także możliwość realizacji młodzieńczych marzeń, które były dotychczas nie do pogodzenia z życiem zawodowym i obowiązkami wobec rodziny.

2) organizowanie warsztatów szkoleniowych dla osób starszych, utworzenie Uniwersytetu III Wieku

- wykłady, seminaria, pogadanki,
- sekcje lub koła zainteresowań,
- kluby i zespoły tematyczne,
- warsztaty artystyczne,
- zajęcia ruchowe, rekreacyjne, rehabilitacyjne,
- imprezy kulturalne, turystyczne i okolicznościowe,
- kursy, szkolenia, poradnictwo,
- zajęcia wakacyjne: wyjazdy, wczasy, rekreacja seniorów podczas lata.

3) działania z organizacjami pozarządowymi, fundacjami i stowarzyszeniami na rzecz aktywizacji osób starszych

- wycieczki
- wykłady, seminaria,
- warsztaty artystyczne,
- zajęcia ruchowe, rekreacyjne, rehabilitacyjne,
- imprezy kulturalne, turystyczne i okolicznościowe.

Wskaźniki:

- 1) ilość zorganizowanych działań informacyjno-edukacyjnych;
- 2) ilość kampanii informacyjnych;
- 3) liczba osób objętych pomocą w ramach wspieranych działań;
- 4) liczba osób objętych warsztatami szkoleniowymi.

Cel 8.: Integracja i wsparcie działań o charakterze aktywizującym, zmierzające do wyprowadzenia z bezdomności i pozwalające powrócić osobom bezdomnym do ponownego pełnienia ról społecznych i rodzinnych.

Działania:

Promocja i wsparcie aktywizacji zawodowej i społecznej osobom bezdomnym.

Wskaźniki:

1. Liczba udzielonej pomocy,
2. Liczba osób korzystających z danej pomocy.

Cel 9. Wsparcie działań o charakterze osłonowym (szczególnie w okresie jesienno-zimowym), zapobiegających degradacji społecznej osób bezdomnych i skrajnie ubogich, w szczególności poprzez zapewnienie wyżywienia, środków higieny i niezbędnej odzieży.

Działania:

Wspieranie działań w celu zapewnienia noclegu, pomocy sanitarno-higienicznej oraz medyczne.

Wskaźniki:

1. Liczba udzielonej pomocy,
2. Liczba osób korzystających z danej pomocy.

Cel 10. Wspieranie działań mających na celu realizację programów profilaktycznych, szkoleń realizowanych we współpracy z ośrodkiem pomocy społecznej i innymi organami administracji oraz służbami.

Działania:

1. Opracowanie i realizacja programów profilaktycznych,
2. Szkolenie osób współpracujących z osobami bezdomnymi.

Wskaźniki:

1. Liczba programów.
2. Liczba szkoleń.
3. Liczba osób uczestniczących w szkoleniu.

Cel 11. Utworzenie pakietu instrumentów w pracy socjalnej

Działania:

Zatrudnienie pracowników socjalnych, psychologów, pielęgniarek, terapeutów ds. uzależnień, pedagogów, asystentów osób bezdomnych i innych konsultantów (np. prawników).

Wskaźniki:

1. Liczba zatrudnionych specjalistów.
2. Liczba udzielonych porad.

Cel 12. Zmniejszenie skali uzależnień wśród osób bezdomnych.

Działania:

1. Rozpoznanie sytuacji osoby bezdomnej.
2. Ustalenie sposobu interwencji lub pomocy.
3. Określenie problemów emocjonalnych.
4. Motywowanie do udziału w zajęciach grupowych.
5. Motywowanie do podjęcia leczenia odwykowego.
6. Motywowanie do udziału w spotkaniach grup terapeutycznych.
7. Motywowanie do podjęcia terapii indywidualnej.

Wskaźniki:

1. liczba wspieranych zadań,
2. liczba osób uczestniczących w działaniach.

Cel 13. Prewencja (profilaktyka) bezdomności poprzez pracę socjalną.

Działania:

1. Zapobieganie bezdomności: prowadzenie kampanii edukacyjnej: wykłady, seminaria, konwersatoria, pogadanki, materiały informacyjne: ulotki, plakaty, itp.
2. Prowadzenie akcji informacyjnych o możliwości uzyskania pomocy oraz adresach placówek, noclegowni i schronisk,
3. Udostępnienie osobom najuboższym, zagrożonym bezdomnością możliwości skorzystania z jadłodajni, stołówek, łaźni i punktów pomocy doraźnej.

Wskaźniki:

1. liczba wspieranych zadań,
2. liczba osób uczestniczących w działaniach.

b) SFERA RYNKU PRACY

Cel 1. Wykorzystywanie i doskonalenie aktywnych form przeciwdziałania bezrobociu i łagodzenia jego skutków oraz zapobieganie wykluczeniu społecznemu.

Działania:

- 1) Podjęcie działań wpływających na zmniejszenie bezrobocia długotrwałego:
 - organizowanie miejsc pracy dla osób bezrobotnych bez kwalifikacji i szans na ich zdobycie lub dla osób o stosunkowo najniższych kwalifikacjach poprzez:
 - prace interwencyjne,
 - roboty publiczne,
 - prace społecznie użyteczne,
 - poprawa startu zawodowego młodzieży (absolwentów) poprzez organizowanie staży zawodowych,
 - rozwijanie technologii informatycznych w szkoleniach bezrobotnych i metod kształcenia na odległość
 - bezpłatne szkolenia zawodowe dla osób długotrwale bezrobotnych w celu zdobycia kwalifikacji zwiększających ich szanse na zdobycie zatrudnienia,
 - praca socjalna, rozumiana jako aktywna działalność zawodowa pracowników socjalnych na rzecz osób i ich rodzin zagrożonych lub dotkniętych bezrobociem poprzez niwelowanie psychospołecznych skutków bezrobocia osób pozostających bez pracy i ich rodzin a także pobudzanie aktywności bezrobotnych w działaniach służących ich ekonomicznemu usamodzielnieniu, wspieranie doradcze i finansowe bezrobotnego w trakcie poszukiwania zatrudnienia.

Wskaźniki:

- 1) ograniczenie zjawiska osób bezrobotnych długotrwale, zdobycie zatrudnienia i kwalifikacji przez część z nich.

Cel 2. Zwiększenie możliwości komunikacyjnych na terenie gminy w celu podjęcia zatrudnienia na terenie gminy lub jej bezpośrednim otoczeniu.

Działania:

- 1) usprawnienie Państwowej Komunikacji Samochodowej (zwiększenie liczby połączeń),
- 2) wyłonienie w drodze przetargu prywatnego przewoźnika komunikacji samochodowej (BUS) - obsługującego gminę Biały Bór (głównie w sezonie wakacyjnym brak połączeń pomiędzy sołectwami, a miastem Biały Bór).

Wskaźniki:

- 1) poprawa możliwości dotarcia do miejsc pracy na terenie gminy,
- 2) poprawa dostępu do instytucji użyteczności publicznych.

Cel 3. Integracja zawodowa oraz społeczna kobiet poprzez edukację i aktywizację mającą na celu ułatwienie im dostępu do rynku pracy, promocja równości szans kobiet i mężczyzn w życiu zawodowym, społecznym i publicznym.

Działania:

- 1) przygotowanie i wdrożenie akcji informacyjno-edukacyjnej dla kobiet i pracodawców,
- 2) kursy i szkolenia podnoszące poziom aktywności kobiet, pomoc w ich realizacji
- 3) kursy i szkolenia podnoszące ich kwalifikacje zawodowe kobiet,
- 4) doradztwo zawodowe, psychologiczne i prawne,
- 5) zapewnienie opieki dzieciom kobiet aktywizujących się zawodowo.

Wskaźniki:

- 1) liczba kobiet objętych szkoleniem aktywizującym,
- 2) liczba kobiet podejmujących zatrudnienie,
- 3) przeciwdziałanie wykluczeniu zawodowemu,
- 4) aktywizacja zawodowa i społeczna kobiet,
- 5) przełamanie stereotypów o przestrzeganiu ról kobiecych i męskich w życiu zawodowym, społecznym i rodzinnym.

CEL 4: Upowszechnienie informacji o możliwościach zmiany sytuacji zawodowej osób zagrożonych izolacją, marginalizacją czy wykluczeniem społecznym

Działania:

- 1) Prowadzenie kampanii i działań informacyjno-edukacyjnych aktywizacji zawodowej i rynku pracy:
 - wykłady, seminaria, konwersatoria, pogadanki
 - materiały informacyjne: ulotki, plakaty itp.,
 - pogadanki i spotkania w świetlicach wiejskich, Białoborskim Centrum Kultury i Rekreacji, Bibliotece Publicznej w Białym Borze, szkołach, przychodniach,
 - festyny,
 - zabawy,
 - wycieczki.

Cel 5: Wskazanie możliwości aktywizacji zawodowej i uniknięcia izolacji, marginalizacji czy wykluczenia społecznego.

Działania:

- 1) Wspieranie działań do możliwości zidentyfikowania głównych trudności i barier, które powodują, że stereotypowo przypisujemy pewnym grupom społecznym, mniejszą aktywność zawodową:
 - sondaże, ankiety, wywiady
 - materiały informacyjne: ulotki, plakaty itp.
- 2) Wspieranie działań w kierunku zmiany w schematyczne postrzeganie własnych możliwości zawodowych oraz brakiem pełnej, zintegrowanej informacji o dostępnej, bezpłatnej ofercie pomocy w tym zakresie.
- 3) Wspieranie działań w kierunku zmiany obiegowej opinii na temat malej aktywności osób zagrożonych wykluczeniem, ale również na temat zawodowych ról kobiet i mężczyzn oraz możliwości znajdowania zatrudnienia.
- 4) Wspieranie działań w kierunku świadomego wykorzystania własnego potencjału w realizacji zawodowej, bo przecież każdy jest w czymś dobry, a czasami nawet najlepszy.

Wskaźniki:

- 1) liczba wspieranych zadań;
- 2) liczba osób uczestniczących w działaniach.

Cel 6: Promowanie aktywności i mobilności zawodowej.

Działania:

- 1) Przedstawienie ludzi, którym się udało przełamać stereotypy i pokonać bariery wykłady, seminaria, konwersatoria, pogadanki
 - materiały informacyjne: ulotki, plakaty itp.
 - pogadanki i spotkania w świetlicach wiejskich, Białoborskim Centrum Kultury i Rekreacji, Bibliotece Publicznej w Białym Borze, szkołach, przychodniach
- 2) Przedstawienie pracodawców, którzy korzystają z dobrych praktyk w dziedzinie zatrudnienia.
 - pogadanki i spotkania w świetlicach wiejskich, Białoborskim Centrum Kultury i Rekreacji, Bibliotece Publicznej w Białym Borze, szkołach, przychodniach
 - wykłady, seminaria, konwersatoria, pogadanki

3) Promowanie działań w kierunku możliwości korzystania z bezpłatnego doradztwa zawodowego

- współpraca z Powiatowym Urzędem Pracy z możliwości korzystania z bezpłatnego doradztwa zawodowego
- zwiększenie motywacji do działania i zaufania we własne siły
- prowadzenie kursów zawodowych - uzyskanie nowych kwalifikacji i umiejętności zawodowych, przekwalifikowania.

Wskaźniki:

- 1) liczba osób biorących udział w pogadankach i spotkaniach w świetlicach wiejskich, Białoborskim Centrum Kultury i Rekreacji, Bibliotece Publicznej w Białym Borze, szkołach, przychodniach,
- 2) liczba osób biorących udział w wykładach, seminariach i konferencjach;
- 3) liczba osób biorących udział w pogadankach, spotkaniach;
- 4) liczba osób objętych wsparciem w ramach współpracy z Powiatowym Urzędem Pracy;
- 5) liczba przeprowadzonych kursów;
- 6) ilość osób uzyskanych nowe kwalifikacje zawodowe;
- 7) ilość osób po przekwalifikowaniu zawodowym.

c) SFERA ZDROWIA

Cel 1: Podniesienie poziomu zdrowotnego mieszkańców gminy Biały Bór

Działania:

- 1) Szerszy dostęp do placówek ochrony zdrowia:
 - opieka podstawowa – lekarz rodzinny, ginekolog, pielęgniarka środowiskowa,
 - opieka specjalistyczna – kardiolog, diabetolog, rehabilitacja, psycholog i inne,
 - profilaktyczne badania – mammografia, cukrzyca, choroby krążenia, ochrona zdrowia psychicznego, wykonywanie badań okresowych,

Cel 2: Promocja zdrowia psychicznego i zapobieganie zaburzeniom psychicznym.

Działania:

- 1) prowadzenie działań informacyjno-edukacyjnych, w tym szkoleń dotyczących zdrowego stylu życia oraz podejmowaniu działań sprzyjających zachowaniu zdrowia psychicznego;
- 2) prowadzenie kampanii informacyjnych na temat często występujących zaburzeń psychicznych i konieczności konsultowania niepokojących objawów w Poradniach
- 3) wspieranie działań mających na celu utrzymanie dobrego zdrowia, w tym psychicznego oraz jego promowanie wśród całej populacji ze szczególnym uwzględnieniem osób dotkniętych problemem alkoholowym, narkotykowym i przemocą domową;
- 4) organizowanie warsztatów szkoleniowych dla uczniów szkół ponadpodstawowych na temat radzenia sobie ze stresem oraz asertywności.

Wskaźniki:

- 1) ilość zorganizowanych działań informacyjno-edukacyjnych;
- 2) ilość kampanii informacyjnych;
- 3) liczba osób objętych pomocą w ramach wspieranych działań;
- 4) liczba osób objętych warsztatami szkoleniowymi dot. redukcji stresu i asertywności

Cel 3: Pomoc osobom narażonym na pogorszenie zdrowia psychicznego m.in. dzieciom, młodzieży, osobom starszym, w celu poprawy ich funkcjonowania w środowisku rodzinnym i lokalnym oraz wzmocnienia odporności psychicznej. Stwarzanie warunków do prawidłowego funkcjonowania dzieci i młodzieży.

Działania:

- 1) wspieranie zadań w zakresie aktywizacji osób starszych, w tym zwiększenie dostępności do ośrodków wsparcia dziennego;
- 2) zapraszanie osób niepełnosprawnych intelektualnie oraz osób starszych do udziału w imprezach integracyjnych organizowanych przy ich współudziale;
- 3) wspieranie w tworzeniu i działaniu świetlic socjoterapeutycznych i środowiskowo-socjoterapeutycznych oraz klubów młodzieżowych, prowadzenia punktów informacyjno-konsultacyjnych, jak również grup wsparcia dotyczących szkodliwości substancji psychoaktywnych;
- 4) prowadzenie działań profilaktycznych (kolonie letnie, formy aktywnego wypoczynku, wyjazdy integracyjne dla dzieci, młodzieży i osób dorosłych i starszych);
- 5) szkolenie rodziców na temat zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży;
- 6) stworzenie warunków dla bezpłatnego dostępu do usług psychiatrii dla mieszkańców gminy.

Wskaźniki:

- 1) liczba wspieranych zadań;
- 2) liczba osób starszych korzystających z ośrodków wsparcia dziennego;
- 3) liczba ośrodków wsparcia dziennego;
- 4) liczba imprez do udziału w których zaproszono osoby niepełnosprawne oraz osoby starsze;
- 5) ilość prowadzonych świetlic socjoterapeutycznych i środowiskowo-socjoterapeutycznych oraz klubów młodzieżowych;
- 6) ilość prowadzonych punktów informacyjno-konsultacyjnych;
- 7) ilość prowadzonych grup wsparcia dotyczących szkodliwości substancji psychoaktywnych;
- 8) liczba przeprowadzonych działań profilaktycznych;

Cel 4: Poszerzenie i różnicowanie form opieki zdrowotnej, pomocy i wsparcia społecznego dla osób z zaburzeniami psychicznymi i ich rodzin.

Działania:

- 1) tworzenie, prowadzenie i wspieranie działalności statutowej Środowiskowego Domu Samopomocy,
- 2) tworzenie, prowadzenie i wspieranie działalności Centrum Rozwoju Osobistego do zaktywizowania społeczności lokalnej.

Koordinator – pozyskiwanie osób

- wizyty w szkołach
- edukacja
- prewencja
- zapewnienie materiałów edukac.

Zespół specjalistów

- psychoterapeuta indywidualny
- psychoterapeuta społeczny
- terapeuta uzależnień
- koterapeuta
- psychoterapeuta rozwoju

osobistego

Promocja usług – świadczeń

- festyny
- zabawy grupowe
- wycieczki
- spektakle
- konkursy
- edukacja w szkołach

- 3) współpraca ze Starostwem Szczecinek w zakresie podejmowania działań na rzecz osób niepełnosprawnych intelektualnie, mających na celu poprawę jakości ich życia oraz zapobieganie marginalizacji i wykluczeniu społecznemu w środowisku lokalnym (np. dofinansowanie działalności Warsztatów Terapii Zajęciowej);
- 4) współpraca z gminami w zakresie podejmowania działań na rzecz osób niepełnosprawnych intelektualnie (np. Gmina Szczecinek, Gmina Bobolice i inne);
- 5) wspieranie edukacji i terapii osób chorych na: autyzm, z Zespołem Dawna i inne i ich rodzin;
- 6) prowadzenie grup wsparcia dla rodzin osób, u których wystąpiły zaburzenia psychiczne;
- 7) powołanie np. punktu konsultacyjnego, telefonu zaufania dla osób i opiekunów osób z zaburzeniami psychicznymi, środowiskowej świetlicy samopomocy;
- 8) zabezpieczenie miejsca w domach pomocy społecznej lub mieszkaniach chronionych dla uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy i Warsztatów Terapii Zajęciowej, którzy z powodu śmierci rodziców nie mogą samodzielnie funkcjonować w środowisku rodzinnym, ale są emocjonalnie związani ze środowiskiem lokalnym.

Wskaźniki:

- 1) liczba osób korzystających ze Środowiskowego Domu Samopomocy,
- 2) liczba osób korzystających z domów dziennego pobytu,
- 3) liczba osób objętych wsparciem w ramach współpracy ze Starostwem Szczecinek,
- 4) liczba osób objętych wsparciem w ramach współpracy z gminami,
- 5) liczba osób z autyzmem objętych opieką, edukacją i terapią,
- 6) ilość prowadzonych grup wsparcia dla rodzin osób, u których wystąpiły zaburzenia psychiczne,
- 7) powołanie w miarę potrzeb oraz posiadanych środków innych form pomocy dla osób i opiekunów osób z zaburzeniami psychicznymi,
- 8) liczba osób korzystających z form pomocy,
- 9) liczba osób korzystających ze specjalistycznej opieki medycznej.

Cel 5: Rozwój Rehabilitacji w gminie Biały Bór - stworzenie warunków do rozwoju infrastruktury usług, przy wykorzystaniu potencjału, którym dysponuje gmina Biały Bór.

Działania:

- 1) Zapewnianie mieszkańcom gminy kompleksowej rehabilitacji, jak najbliżej miejsca zamieszkania. Na sali ćwiczeń ruchowych powinny być prowadzone zajęcia pozwalające na usprawnienie pacjentów w jak największym stopniu. Sala gimnastyczna dobrze wyposażona w kompleksowy sprzęt do kinezyterapii jest priorytetem w ogólnej rehabilitacji osób z różnymi dolegliwościami. Należy prowadzić m.in. ćwiczenia ogólnousprawniające, które oddziałują na cały organizm i mają na celu poprawienie ogólnej sprawności poprzez oddziaływanie na wszystkie układy (mięśniowy, kostny, oddechowy, krążenia); korygujące wady postawy, jak i wiele innych zmian współistniejących; relaksacyjne, oddechowe itd.

Przyrządy i przybory (lustra, drabinki gimnastyczne, materace gimnastyczne, zestawy do ćwiczeń korekcyjnych, woreczki, gumy Thera-band, piłeczki, hula-hop, różnej wielkości piłki gumowe, laski gimnastyczne, skakanki i wiele innych przedmiotów), które znajdują się w sprzęcie rehabilitacyjnym w dyspozycji gminy sprawią, że kombinacji ćwiczeń będzie bardzo wiele i nie znudzą się one. Dzięki temu przy użyciu środków będących w dyspozycji gminy można ćwiczyć z różnymi grupami wiekowymi zaczynając od najmłodszych pacjentów, poprzez młodzież, a kończąc na dorosłych.

Poza tymi urządzeniami gminna rehabilitacja powinna dysponować salą do kinezyterapii wyposażoną w UGUL czyli Uniwersalny Gabinet Usprawniania Leczniczego. Jest to gimnastyka lecznicza w specjalnie stworzonych warunkach, dająca różne możliwości wykorzystania sprzętu znajdującego się w UGUL-u oraz umiejętności i inwencji terapeuty. Znajdzie szeroką liczbę zastosowań, gdyż można w nim wykonywać ćwiczenia czynne w odciążeniu, czynne w odciążeniu z oporem, samowspomagane i wiele innych. Sala rehabilitacyjna musi być dodatkowo wyposażona w sprzęt: rotory do ćwiczeń kończyn górnych i dolnych, stoliki do ćwiczeń manualnych, fotel do ćwiczeń oporowych kończyn dolnych, ergometr.

Dodatkowo sala do fizykoterapii powinna działać wspomagająco w kompleksowym leczeniu pacjenta. Wyposażona jest w przyrządy do elektroterapii (Galwanizacja, Jonoforeza, Prądy diadynamiczne wg Bernarda, Prądy interferencyjne wg Nemeca, Prądy Trauberta), sono terapii (ultradźwięki), magnetoterapii (pole magnetyczne), terapulsu,

światłoterapii (Sollux) i laseroterapii (laser). W zależności od rodzaju schorzenia fizykoterapia stanowi element leczenia podstawowego bądź też leczenia uzupełniającego.

Ostatnią salą, którą powinna dysponować poradnia rehabilitacyjna realizująca zadania w zakresie prowadzenia wieloletniego programu rozwoju rehabilitacji w Białym Borze jest sala do wykonywania najpopularniejszych z technik fizjoterapeutycznych – masaży leczniczych. Tutaj bodźcem jest oddziaływanie mechaniczne terapeuty przy jednoczesnej bierności ruchowej pacjenta. Zastosowanie tych zabiegów fizjoterapeutycznych ma za zadanie wywołać w odpowiedzi na nie reakcje biochemiczne, które przyspieszają proces leczenia oraz odzyskiwania siły i sprawności przez organizm. Masaże i inne działania o charakterze mechanicznym wpływają na wzrost siły i sprawności mięśni, nerwów i stawów. Rehabilitacja tego typu wykorzystywana jest do przywracania sprawności narządów ruchu, układu nerwowego, układu pokarmowego, oddechowego i wielu innych. Są one stosowane w przypadku powrotu do zdrowia po ciężkich złamaniach kończyn lub chorobach, jako pomocy osobom niepełnosprawnym w normalnym funkcjonowaniu w społeczeństwie lub też czysto profilaktycznie w przypadku osób zdrowych i sprawnych fizycznie.

- 2) **Gimnastyka Trzeciego Wieku** – Widzimy dużą potrzebę realizacji zajęć przeznaczonych dla osób w „złotym wieku”, które chcą długo cieszyć się dobrym zdrowiem. Obejmują one ćwiczenia, które:

- poprawiają koordynację i równowagę
- kształtują prawidłową postawę
- wzmacniają mięśnie
- zwiększają elastyczność ciała
- zmniejszają bóle kręgosłupa i stawów
- zbawiennie wpływają na układ krążeniowo – oddechowy
- elementy callaneticsu (wybiórcze modelowanie poszczególnych partii mięśniowych)
- ćwiczenia prowadzone przy muzyce relaksującej

Ćwiczenia te będą prowadzone w salce gimnastycznej z wykorzystaniem różnych przyrządów i przyborów rehabilitacyjnych. W zależności od warunków pogodowych odbywają się także spacer i marsze połączone z ćwiczeniami oddechowymi, ćwiczenia wzmacniające z wykorzystaniem ukształtowania terenu i drzew. Duży nacisk w czasie prowadzenia zajęć kładzie się na ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia relaksacyjne, a także na kształtowanie nawyku utrzymywania prawidłowej postawy ciała, samokontroli i autokorekcji postawy.

- 3) Pięknie zagospodarowany teren zielony znajdujący się w gminie można wykorzystać w okresie cieplejszym do rehabilitacji na świeżym powietrzu. **Nordic walking** to forma rekreacji polegająca na marszach ze specjalnymi kijkami. W porównaniu do zwykłego marszu, nordic walking angażuje stosowanie siły do kijków z obu stron, dlatego osoby uprawiające nordic walking w większym zakresie, choć mniej intensywnie, angażują mięśnie ciała. Mięśnie (m.in. klatki piersiowej, tricepsy, bicepsy, ramion i brzucha) są również inaczej stymulowane niż w zwykłym marszu. To prowadzi do większego ich wzmocnienia niż przy zwykłym chodzeniu czy joggingu. Szczególnie:

- rozwija się siła i wytrzymałość ramion